

Title	健康・体力・運動・栄養に関する調査
Author(s)	沖本, 昭子; 前山, 直; 辻, 忠
Citation	大阪外国語大学学報. 53 p.121-p.133
Issue Date	1981-10-30
oaire:version	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/80849
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

健康・体力・運動・栄養に関する調査

沖本昭子、前山 直、辻 忠

A Basic Survey on Health, Physical Fitness, Exercises and Nutrition of Male and Female College Students

Akiko OKIMOTO, Tadashi MAEYAMA and Tadashi TSUJI

For the purpose of gathering information useful of the programs to promote health and physical fitness, a basic survey on health, physical fitness, exercise and nutrition was made on 213 male and 225 female College students.

The results are outlined as follows:

1) According to their self-appraisal of health conditions, their own health conditions to be normal and good health considered over 90% in both male and female students. As the criteria of evaluating their own health conditions, exercise, sleep and nutrition were listed most frequently in both male and female students. In addition, disease was indicated most frequently in female students.

2) As to the levels of their physical fitness, the poor health was 23.0% in male and 28.4% in female students.

Endurance in mental and physical labor, physical fitness for performance in male students, and fatigue or recovery from fatigue, physical fitness for protection in female students were listed as the criteria for their evaluation of physical fitness.

3) At the present, the unsatisfactory to the level of their own physical fitness was 50.7% in male and 41.7% in female students. As their conscious for the promotion of their health and physical fitness, sleep, exercise, nutrition and the cycle of the daily life were most frequently listed in both male and female students.

4) On the benefits expected from the physical exercise and sports, the relief from mental and physical stresses and the improvement of physical fitness listed in both male and female students. Especially, the improvement of physical fitness was only 54.8% in male and 50.6% in female students.

5) The unsatisfactory to the amount of their activity in the daily life was 43.7% in male and 61.3% in female students. As the reasons for not being able to take up more exercise, the lack of leisure time was pointed out most frequently in both male and female students.

6) The averaged value of their dietary intake was 12.3 in male and 14.5 in female students.

大学生の体力^{1,5,9)}、健康状態および生活時間^{2,3,4,6,7,8)}など多くの報告があるが、それらの結果は、大学生の運動不足や、生活状態が健康や体力に、重大な影響を及ぼすであろうという指摘が少なくない。

体育科学センター体力調査専門委員会では、運動不足を解消し、健康や体力の保持増進の方途を検討するための調査を、社会人とくに各年代層、大学教員及び婦人勤労者を対象にした報告がある。しかし、大学生に関して追究したものは、ほとんど見られない。

そこで著者らは、大学生の男女を対象に、健康や体力の保持増進を、一層促進させるための基礎的資料を得る目的で、健康、体力、運動、栄養に関する調査を実施した。

調査方法

調査は、昭和55年6月と11月に、大阪外国語大学1年生の男子213、女子225名の学生を対象に、体育科学センター体力調査専門委員会の調査項目及び、栄養調査を参考に若干修正を加えた、健康、体力、運動、栄養調査を行った。(表1)

なお、栄養摂取の評点は、1—9項目までの回答のうち「はい」のときに2点、同じく「時々」に1点、「いいえ」に0点、10項目めの回答は「はい」に0点、「時々」に1点「いいえ」に2点とし、1—10項目までを点数化した。

氏 名 学 科

学 年 組 男・女 年 齢 才

※ 記入方法

- 1 調査項目にもれなく記入して下さい
- 2 答の中であてはまる数字に○印を、あてはまらない場合はその他に具体的に記入して下さい

A 健康状態について

- 1 あなたの健康状態をどのように思っていますか
 - 1) 非常に丈夫 2) 普通 3) 余り丈夫でない
- 2 1の健康状態の評価は次の理由のどれに当たりますか

主なものを2つ選んで下さい

 - 1) 元氣よく活動できるかできないか
 - 2) よく眠れるか眠れないか
 - 3) 仕事に疲れても休息や睡眠で回復するかしないか
 - 4) 病気になることが多いか少ないか
 - 5) 運動神経が発達しているかしていないか
 - 6) 多少の無理がきくかきかないか
 - 7) 食欲が旺盛であるかないか
 - 8) その他

B 体力について

- 3 あなたは現在の体力をどのように思いますか

1) ある方 2) 普通 3) ない方

- 4 3の体力状態の評価は次の理由のどれに当たりますか

主なものを2つ選んで下さい

- 1) 日頃の疲労感
- 2) 走るのが速く、ジャンプ力があるかないか
- 3) 仕事・スポーツ後の疲労回復度
- 4) からだがやわらかで、柔軟性があるかないか
- 5) 長時間の精神労働にたえられるかたえられないか
- 6) 運動神経が発達し、敏しょう性があるかないか
- 7) 友達と試合(スポーツ)をしたときの勝負
- 8) 重い物が持てるか持てないか
- 9) 体力測定の結果
- 10) 長時間の肉体労働にたえられるかたえられないか
- 11) 運動しても長く続けられるか続けられないか
- 12) その他

- 5 あなたは現在の体力に満足していますか

1) 大いに満足 2) 満足 3) まあまあ 4) 不満
5) 大いに不満

C いままでとこれから

- 6 あなたは健康・体力の保持増進のために、現在実行しているものを下の中から選んで下さい
- 1) 食事の質や量に注意する
 - 2) 過労をさけ積極的に休養する
 - 3) たばこをさける
 - 4) 睡眠時間に注意する
 - 5) 運動不足にならないようにする
 - 6) 体力測定を定期的に行ない体力の低下を防ぐ
 - 7) 健康診断を定期的にうける
 - 8) 栄養剤を飲む
 - 9) 軽症のうちに医師にかかる
 - 10) 生活を規則的にする
 - 11) その他
- 7 あなたはこれから健康・体力の保持増進のために新しく実行したいものを2つ選んで下さい
- 1) 食事の質や量に注意する
 - 2) 過労をさけ積極的に休養する
 - 3) たばこをさける
 - 4) 睡眠時間に注意する
 - 5) 運動不足にならないようにする
 - 6) 体力測定を定期的に行ない体力の低下を防ぐ
 - 7) 健康診断を定期的にうける
 - 8) 栄養剤を飲む
 - 9) 軽症のうちに医師にかかる
 - 10) 生活を規則的にする
 - 11) その他
- 8 あなたは運動・スポーツに期待するものを、2つ選んで下さい
- 1) 高血圧症、心臓病、糖尿病などを予防する
 - 2) 運動は気持ちよく、さわやかで精神的、肉体的ストレスの解消になる
 - 3) スタイルのよい均整のとれた身体になる
 - 4) 筋肉や持久力をつけ、敏しょう性、柔軟性、バランス能をよくし、日常生活をより活動的にする
 - 5) 精神を鍛練し、根性をつける
 - 6) 社交性をつけ、ひっこみ思案を解消し協調性をみにつける
 - 7) 選手になり、大会の代表になりたい

8) その他

- 9 あなたは現在運動していますか（実技授業除く）
- 1) 1) 定期的に行っている 週()日
 - 2) 不定期だがしている
 - 3) 機会があればする程度
 - 4) 全くしていない a) したいと思っている
b) 全くしたくない
- 10 あなたは現在の運動（活動量）程度で満足ですか
- 1) 大いに満足 2) 満足 3) まあまあ 4) 不満
 - 5) 大いに不満
- 11 4・5に答えた方はその理由を2つ選んで下さい
- 1) 時間に余裕がない
 - 2) 適当な体育施設がない
 - 3) 体育施設不足で満員で十分できない
 - 4) 良い指導者がいない、または不足
 - 5) 仕事に疲れてできない
 - 6) 経済的に余裕がない
 - 7) 家庭の理解と協力が無い
 - 8) なかまが集まらずつまらない
 - 9) その他

D 栄養について

- 12 あなたの食事内容はどのようになっていますか
- 1) 毎日朝食をたべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 2) 毎日色の濃い野菜をたべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 3) 毎日色の淡い野菜をたべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 4) 毎日牛乳を飲んでる
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 5) 毎日卵をたべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 6) 毎日果物をたべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 7) 毎日魚か肉をたべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 8) 豆類を週3日以上たべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 9) 海そう類を週3日以上たべている
(a はい b 時々 c いいえ)
 - 10) インスタント食品をよくたべる
その食品名 (a はい b 時々 c いいえ)
()

結 果

I 健康状態について

(1)健康状態に関する自己認識

表2-1の健康状態に関する自己認識の頻度をみると、男子では、健康状態を「普通」だと思っている者が、70.9%で最も多く、次いで非常に丈夫である」に19.2%、「余り丈夫でない」に9.9%を数えた。女子では、男子とほぼ同様の傾向で、それぞれ74.7%、16.9%、8.4%であった。男女別にみると、健康状態の自己認識の頻度には、有意な差は見られなかった。

表2-1 健康状態に関する自己認識

	男 子	女 子
非常に丈夫	19.2%	16.9%
普 通	70.9	74.7
あまり丈夫でない	9.9	8.4
計	100.0	100.0

表2-2 健康状態の自己評価基準

	男 子	女 子
元氣よく活動できるかできないか	24.7%	20.6%
病気にかかることが多いか少ないか	20.3※※	28.6
疲れても休息や睡眠で回復するかしないか	18.4	18.2
食欲が旺盛であるかないか	13.9	12.2
多少の無理がきくかきかないか	12.8	12.4
よく眠れるか眠れないか	6.7	7.7
運動神経が発達しているかないか	3.2	0.3
計	100.0	100.0

※： 男子と女子との間の有意性を示す ※※： P<0.01

(2)健康状態の自己評価基準

健康状態に関する自己認識の評価基準を表2-2に示した。男子の健康状態の評価理由をみると、「元氣よく活動できるか、できないか」で評価する者が24.7%で最も多く、次いで「病気にかかることが多いか、少ないか」20.3%、「疲れても休息や睡眠で回復するか、しないか」18.4%、「食欲が旺盛であるか、ないか」13.9%の順であった。女子では、「病気にかかることが多いか、少ないか」28.6%で最も多く、「元氣よく活動できるか、できないか」20.6%、「疲れても休息や睡眠で回復するかしないか」18.2%、「多少の無理がきくか、きかないか」12.4%の順であった。つまり健康状態を把握する時の指標は、男女とも運動、疾病、休養及び栄養に関心を寄せ、上記4位までの合計は、男子77.3%、女子79.8%に達している。

男女別にみると、「病気にかかることが多いか、少ないか」で評価するものが女子に多く、男女間に1%以下の危険率で有意であった。また「元氣よく活動できるか、できないか」「多少の無理がきくか、きかないか」「運動神経が発達しているか、していないか」という積極的な活動面を合計すると、男子が40.7%、女子が33.3%であったが、男女間に有意な差が見られた。

II 体力の現状について

(1)体力に関する自己認識

表3-1の体力に関する自己認識の頻度をみると、男子では、自分の体力を「普通」だと思っている者が63.4%で最も多く、「ない方」23.0%、「ある方」13.6%の順で、女子では、男子とほぼ同様の傾向で、それぞれ61.8%、28.4%であった。

男女別にみると、「ある方」だと思っている男子は、女子に比べて4%多いのに対し、「ない方」だと思っている男子は、女子に比べて5%少ない傾向を示した。

表3-2 体力の自己評価基準

表3-1 体力に関する自己認識

	男 子	女 子
ある方	13.6%	9.8%
普通	63.4	61.8
ない方	23.0	28.4
計	100.0	100.0

	男 子	女 子
運動しても長く続けられるか続けられないか	23.5%	22.5%
仕事、スポーツ後の疲労回復度	20.0	18.4
日頃の疲労感	17.6※※※	27.3
長時間肉体労働に耐えられるか耐られないか	12.9	11.1
長時間精神労働に耐えられるか耐られないか	7.3	6.6
運動神経が発達し敏捷性があるかないか	5.4	4.8
体力測定の結果	5.4	4.1
柔軟性があるかないか	2.8	1.1
友達と試合をしたときの勝負	2.1	1.4
重い物が持てるか持てないか	0.9	2.0
走るのが早く、ジャンプ力があるかないか	2.1	0.7
計	100.0	100.0

※： 男子と女子との間の有意性を示す。 ※※※： $P < 0.001$

(2)体力の自己評価基準

体力の自己認識の評価基準を表3-2に示した。男子の体力の評価理由をみると、「運動しても長く続けられるか、続けられないか」を観点とする者が23.5%で最も多く、「仕事スポーツ後の疲労回復度」20.0%、「日頃の疲労感」17.6%、「長時間の肉体労働に耐えられるか、耐られないか」12.9%で、他の評価項目は7%未満にすぎない。女子では、「日頃の疲労感」が27.3%、「運動しても長く続けられるか、続けられないか」22.5%、「仕事スポーツ後の疲労回復度」18.4%、「長時間の肉体労働に耐えられるか、耐られないか」11.1%で他の評価項目では、男子と同様に7%未満にすぎない。このように「仕事スポーツ後の疲労回復度」「日頃の疲労感」という疲労現象に男女とも集中し、両観点の合計は、男子37.6%、女子45.8%を占め、「運動しても長く続けられるか、続けられないか」「長時間の肉体労働に耐えられるか、耐られないか」「長時間の精神労働に耐えられるか、耐られないか」の心身の持久性の合計に男子43.7%、女子40.2%に達した。これに対し「敏捷性」「体力測定の結果」「柔軟性があるか、ないか」「重いものが持てるか、持てないか」「走るのが速くジャンプ力があるか、ないか」という機能面の評価理由の合計は、男子16.6%、女子12.6%に止まっている。

男女別にみると、「日頃の疲労感」を観点とするものが女子に著しく多く、男女間に、0.1%以下

表4 体力に対する満足度

	男 子	女 子
大いに満足	0.9%	0.4%
満 足	12.3	14.7
まあまあ	36.3	43.2
不 満	42.5	37.3
大いに不満	8.0	4.4
計	100.0	100.0

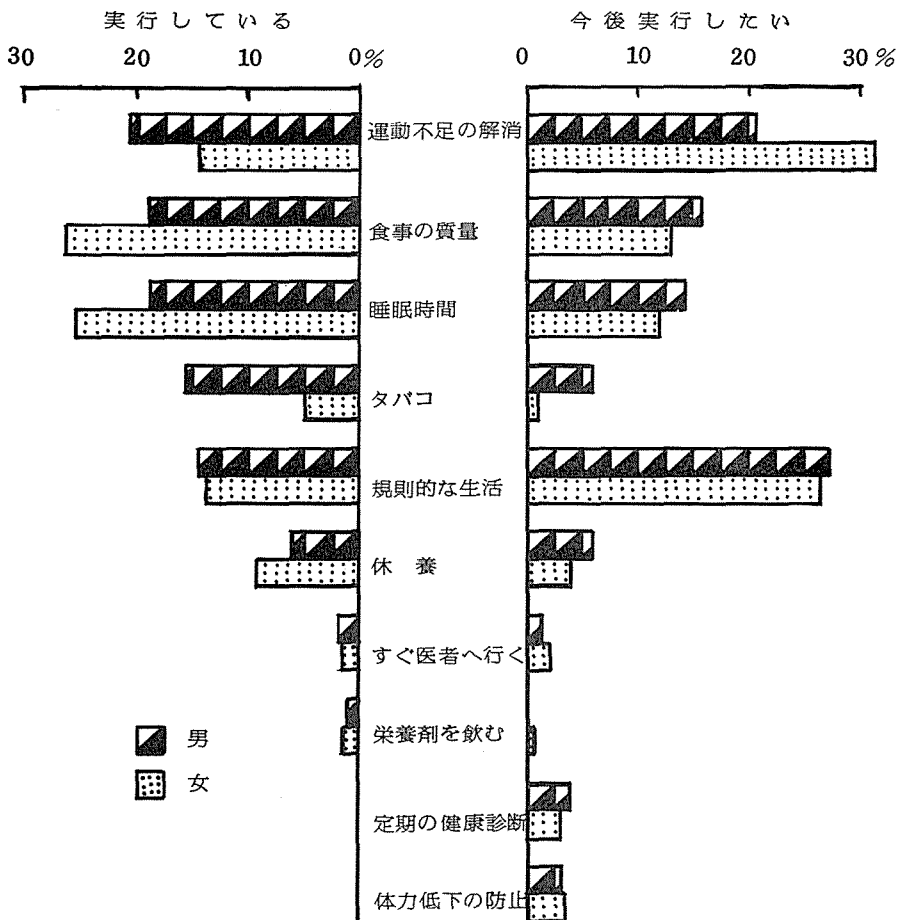
の危険率で有意であった。また「日頃の疲労感」と「仕事、スポーツ後の疲労回復度」の合計においても女子の方に著しく多く、男女間に有意な差が見られた。

(3)体力に対する満足度

表4の体力に対する満足度の頻度をみると、男子では「不満」及び「大いに不満」と思っている者が50.5%で最も多く、次いで「まあまあ」が36.3%、「満足」及び「大いに満足」が13.2%であった。女子では、「まあまあ」が43.2%、「不満」及び「大いに不満」41.7%、「満足」及び「大いに満足」は15.1%であった。

男女別にみると、男子の「不満」と訴えた者は半数を占め、女子に比べ9%も上回る傾向を示した。

1 図 健康・体力の保持増進への実行していることと実行したいこと



(4)健康, 体力の保持増進のために実行していることと, 新たに実行したいこと

図1は, 健康や体力の保持増進のために, 現在どんなことを実行しているのか, 今後どういうことを実行したいかについて, 図の左半分に実行している頻度を, 図の右半分に実行したい頻度をそれぞれ示した。日常生活の中で最も留意しているものは(図の左半分), 男子では, 「運動不足にならないようにする」20.7%, 次いで「食事の質や量に注意する」19.5%, 「睡眠時間に注意する」19.0%, 「タバコをさける」15.8% 「生活を規則的にする」14.9%の順で, 他の項目では6%未満にすぎない。女子では, 「食事の質や量に注意する」26.9%で最も多く, 「睡眠時間に注意する」26.0%, 「運動不足にならないようにする」14.9%, 「生活を規則的にする」14.7%, 「過労をさけ積極的に休養する」9.6%の順で, 他の項目は5%未満にすぎない。

男女別にみると, 男子の頻度が女子に比べて有意に多いものに, 「運動不足にならないようにする」「タバコをさける」があり, 女子の方が有意に多いものに, 「食事の質や量に注意する」「睡眠時間に注意する」「過労をさけ積極的に休養する」がある。

これから新たに実行したいものには(図の右半分), 男子では, 「生活を規則的にする」が27.2

%で最も多く, 「運動」21.0%, 「食事」17.1%, 「睡眠」14.9%の順となり, 女子では, 「運動」が33.0%で最も多く, 次いで「生活を規則的にする」25.4%, 「食事」14.8%, 「睡眠」13.6%となり, 男女とも運動, 休養, 栄養への関心度が高い。

男女別にみると, 「運動不足にならないようにする」が女子に著しく多く, 男女間に0.1%以下の危険率で有意であった。

表5 運動・スポーツに期待するもの

	男 子	女 子
精神的, 肉体的ストレスの解消	32.0%※	39.5%
筋力や持久力など機能をよくする	30.1%※※	19.2
精神を鍛練し, 根性をつける	20.2	15.2
協調性をつける	7.6	5.4
均整のとれた身体になる	5.1%※※	16.5
成人病などを予防する	2.5	3.7
選手になる	2.5	0.5
計	100.0	100.0

※: 男子と女子との有意性を示す ※: $P < 0.05$

※※: $P < 0.01$

Ⅲ 運動の現状について

(1)運動やスポーツに期待するもの

表5の運動やスポーツに期待する頻度をみると, 男子では, 「精神的, 肉体的ストレスの解消」とした者が32.0%で最も多く, 次いで「筋力や持久力など機能をよくする」30.1%, 「精神を鍛練し, 根性をつける」20.2%の順で, 女子では, 「精神的, 肉体的ストレスの解消」とした者が39.5%で最も多く, 「筋力や持久力など機能をよくする」19.2%, 「均整のとれた身体になる」16.5%, 「精神を鍛練し, 根性をつける」15.2%の順になっており, 男女とも第3位までにランクされたものが70%以上を占めた。

男女別にみると, 「精神的, 肉体的ストレスの解消」及び「均整のとれた身体になる」に期待する者は女子に多く, 男女間に5%以下の危険率で有意であった。これに対し, 「筋力や持久力など機能をよくする」に期待する者は, 男子に多く, 男女間に0.1%以下の危険率で有意であった。

表 6 運動の実施状況

	男 子	女 子
定期的に行っている	38.0%※※	24.9%
不定期だがしている	16.0	10.2
機会があればする程度	25.8	28.9
全くしていない	20.2※※※	36.0
計	100.0	100.0

※：男子と女子との有意性を示す ※※：P < 0.01
 ※※※：P < 0.001

また、体力の向上をはかる「筋力や持久力など機能をよくする」「精神を鍛練し、根性をつける」「均整のとれた身体になる」という項目の合計は、男子55.4%、女子50.9%で、男女間に有意な差は見られなかったが、男女ともに半数の者は、運動やスポーツの鍛練的な効果を期待している。

(2)運動の実施状況

表 6 の実施状況（体育実技を除く）についてみると、男子では、「定期的に行っている」が38.0%であるのに対し、「全くしていない」が20.2%であった。同様に女子では、それぞれ24.9%、36.0%となっている。

男女別にみると、「定期的に行っている」者が男子に多いのに対し、女子では「全くしていない」者が多く、男女間にいずれも1%以下の危険率で有意であった。

表 7-1

現在の運動量（活動量）
程度に対する満足度

	男 子	女 子
大いに満足	6.6%	2.2%※
満 足	16.9	8.9※※
まあまあ	32.8	27.6
不 満	36.2	48.4 ※※※
大いに不満	7.5	12.9
計	100.0	100.0

※：男子と女子との間の有意性を示す。
 ※：P < 0.05 ※※：P < 0.01
 ※※※：P < 0.001

表 7-2 運動量程度の不満に対する理由

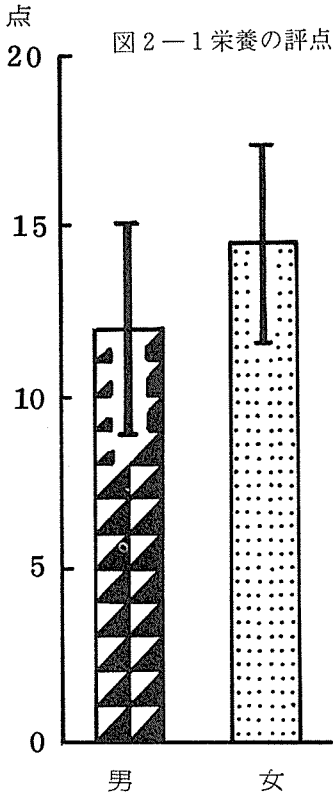
	男 子	女 子
時間に余裕がない	43.9%	50.0%
適当な体育施設がない	17.5	19.1
仕事に疲れてできない	12.3	12.2
仲間が集まらずつまらない	12.3	4.8
経済的に余裕がない	5.8	7.4
良い指導者がいない、または不足	4.7	2.6
体育施設不足で満員で十分できない	2.9	3.0
家庭の理解と協力がいない	0.6	0.9
計	100.0	100.0

(3)現在の運動量（活動量）程度に対する満足度

表 7-1 の日常生活での運動量（活動量）程度に対する満足度の頻度についてみると、男子では、「不満」及び「大いに不満」を合せると43.7%で最も多く、次いで「まあまあ」だと思ふ32.8%、「満足」及び「大いに満足」23.5%の順であり、女子では「不満」及び「大いに不満」が61.3%で最も多く、「まあまあ」だと思ふ27.6%、「満足」及び「大いに満足」11.1%の順であった。

男女別にみると、「満足」及び「大いに満足」だと思ふ者が男子に多くを数え、女子では「不満」だと思ふ者が、男子に比べて圧倒的に多く、「満足」と「大いに満足」及び、「不満」と「大いに不満」との合計においても同様の傾向を示し、男女間には、いずれも5%以下の危険率で有意であった。

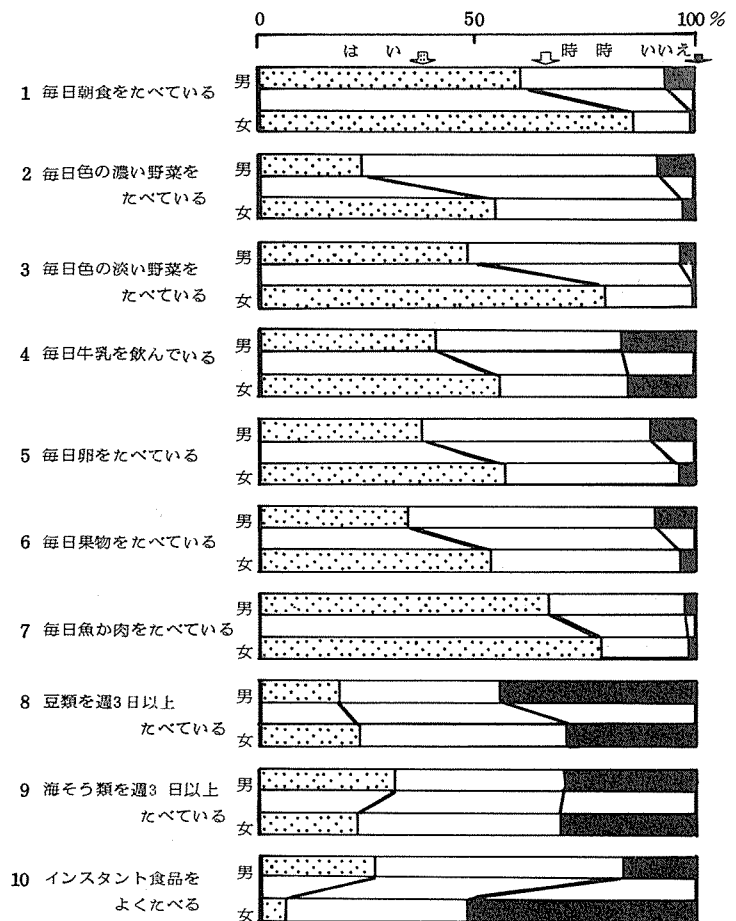
次に「不満」及び「大いに不満」と訴えた者の理由は（表 7-2）、男子では、「時間に余裕がない」に43.9%で最も多く、次いで「適当な体育施設がない」17.5%、「仕事に疲れてできない」



及び「仲間が集まらずつまらない」に、それぞれ12.3%あった。女子では、男子とほぼ同様の傾向で、それぞれに50.0%, 19.1%, 12.2%, 4.8%であった。

男女別にみれば「仲間が集まらずつまらない」に男子は、女子に比べて多く男女との間に、5%以下の危険率で有意であった。

図 2-2 食事の摂取内容



Ⅳ 栄養について

栄養摂取の評点の平均値と標準偏差を、図2-1に、栄養素の詳細な毎日の飲食状況を「はい」「時々」「いいえ」別及び、男女別について図2-2に示した。

栄養の評点(図2-1)は、男子12.3点、女子14.5点で、女子の方に評点が高く、男女間に有意な差が見られた。

栄養摂取の詳細(図2-2)についてみると、毎日の飲食に50%以上「はい」と回答した者は、男子では「朝食をとる」「色の淡い野菜をたべる」「魚か肉をたべる」にすぎない。これに対して女子では、「豆類をたべる」「海そう類をとる」「インスタント食品をたべる」以外の6種の飲食品及び朝食をとるに見られた。

男女別にみると、男女間に有意な差を示す場合がかなり多く、とくに「はい」と回答した「豆類をたべる」同じく「時々」の「海そう類をとる」「いいえ」の「牛乳を飲む」「魚か肉をたべる」「海そう類をとる」を除いた以外は、男女間にいずれも5%以下の危険率で有意であった。すなわち、男子の回答頻度が女子に比べて、有意に低い値の飲食品としては、「はい」と回答した第1～6番までの「朝食をとる」「色の濃い、淡い野菜をたべる」「牛乳を飲む」「卵をたべる」「果物をたべる」「魚か肉をたべる」に見られた。同様に男子の方が有意に高い値の飲食品としては、「はい」と回答した第9～10番の「海そう類をとる」「インスタント食品をたべる」のみであった。女子では、男子の頻度とは逆の関係にあって、栄養摂取の充足度は男子に比べて高いことが目立っている。

考 察

健康、体力、運動、栄養調査の結果、以下の点が明らかになった。

1) 健康状態や体力の現状の認識は、「あまり丈夫でない」体力の「ない方」という者が男子では、10～20%を占め、女子ではそれぞれ、30%弱を数えたが、体力に自信のない自己認識を示した者が、男女とも多いことが注目された。また、これらの現状を把握する指標としては、健康状態には、第1に「元気よく活動できるか、できないか」「多少の無理がきくか、きかない」「運動神経が発達しているか、していない」を合わせた身体活動への積極性があげられ、男子41%、女子33%あった。第2に「疲れても休息や睡眠で回復するか、しないか」「よく眠れるか、眠れないか」という休養で、男子38%、女子45%となり、第3に病気への抵抗力、第4に食事となっている。体力の現状では、第1に「運動しても長く続けられるか、続けられないか」「長時間肉体的精神的労働に耐えられるか、耐られないか」という心身の持久性があげられ、男女とも40%を占めた。第2に「仕事、スポーツ後の疲労回復度」「日頃の疲労感」という疲労現象、特に防衛的な体力面で、男子38%、女子46%を数え、これらを合せると男女とも80%以上の強い関心を示唆している。第3に体力測定及び体力診断の機能面となるが、男女とも10%代の低率となっている。

2) 現在の体力に満足している者は、「大いに満足」「満足」「まあまあ」を合計すると、男女とも約

半数にすぎない。

3) 健康や体力の保持増進に実行しているものは、男子の「眠睡」が25%、「運動不足」に陥入らぬようにする、「栄養」が21%、20%、「生活サイクル」に注意するが15%で、女子ではそれぞれ35%、15%、28%、15%となり、新たに実行したいとするものは、男子では「生活サイクル」「運動」「睡眠」「栄養」が、それぞれ31%、23%、21%、17%で、女子のそれらは、それぞれ29%、35%、17%、15%となっている。

4) 運動やスポーツに期待するものは、「体力の向上」が男子62%、女子56%見られたが「精神的、肉体的ストレスの解消」に男子32%、女子40%も期待している。これに対して運動やスポーツを全く実施していない者は、男子20%、女子36%を数え、同時に現在の運動量（活動量）程度に不満を訴えている者が、男子44%、女子61%にも達している点が注目された。

5) 栄養摂取の充足度は、男子に比べて女子の方が高く、とくに男子では、毎日飲食している食品のうち魚や肉をたべる以外は、いずれも30%代が多く、26%の者がインスタント食品を毎日たべていると答え、食生活の乱れが著しいといえる。

このように健康や体力の自己認識と、現在の体力や運動量程度に対する満足との関連に最も注目される点は、健康や体力の自己認識以上に現在の体力や運動量程度に対して、不満を訴えている者が多く、半数にも達していることである。

大学生と社会人とは、異なった社会生活を営んでいるが、体育科学センター体力調査専門委員会の報告によると、19才以下の社会人の「大丈夫でない」「ない方」「不満」者に比べて、大学生の方にいずれも多く、全く運動を実施していない者も大学生に著しく多い。同様にこれらに「満足」であるという認識者や運動の定期的な実施者は、大学生の方に多くを数えている。

また、昭和54年度の体力、運動能力調査報告書¹⁾によると、18才の大学生の週当たり3—4日以上のスポーツ活動の実施者（男子26%、女子20%）及び、スポーツ活動を全く実施していない者（男子8%、女子16%）に比べると、本調査対象群は、男女ともいずれも高率となっていることである。このことは、これまでのグループ以上に、本調査対象群は、健康や体力水準に高い面と低い面とが多く共存しているといつてよいであろう。また、この傾向が女子に強いといえよう。

最近、大学生に朝食を欠食する者が多く、健康状態にさまざまな影響を及ぼしていることが、多くの研究者^{2,3)}によって指摘されている。大学生の欠食状況は、対象学部や調査方法にまちまちで比較することが難しいが、国民栄養調査¹²⁾によると、ほぼ同年齢の頻度に比べて、大学生の欠食が著しく多いことは確かである。本調査対象群にも同様の結果を示し、特に男子に高率となっている。

鈴木⁸⁾ら、奥山⁷⁾ら、門田³⁾らは、朝食の欠食者は自覚的症狀の訴えが高く、精神的疲労に及ぼす影響が大きい、と報告している。また、香川²⁾らは欠食者の栄養摂取量は、朝食摂取者に比べて少なく、それに似合う活動量によって、体重や血液成分の維持を行っていると推察している。これに対し本調査では、栄養素の質や量の詳細は明らかでないが、健康や体力の保持増進のための

「栄養」「運動」への配慮は、男子がそれぞれ37%、44%、女子が43%、50%と半数弱にとどまり、特に男子に消極的な様相がうかがえる。

以上、健康や体力の保持増進の要因としては、「運動」「栄養」「睡眠」「生活サイクル」などの影響が示唆されるが、本調査の対象群においても、それらに一応の関心が寄せられていたが、その数は半数程度といえよう。

一方、運動やスポーツへの期待では、鍛練的な効果よりも、むしろレクリエーション的な内容を期待している者が少なくなく、かつ体力の評価基準にも、体力測定が極めて低率で受け取れていない点が注目された。

まとめ

男女の大学生を対象に、健康、体力の保持増進を一層促進させるための基礎資料を得る目的で、アンケート調査を実施した。その結果は次の通りである。

- 1) 健康状態は、丈夫及び普通と認識する者に男女とも90%以上を示した。
- 2) 健康状態の評価の観点は、運動、休養、栄養が重なる基準で、女子ではこれらに病気も目安になっている。
- 3) 体力のない方とする者は、男子23%、女子28%を数えた。
- 4) 体力の評価の観点は、男子では肉体的、精神的労働の持久性、すなわち行動体力面をあげているのに対し、女子では、病気とその回復すなわち防衛体力面をあげている。一方、運動能力や体力測定の結果を評価基準にしている者は、男女とも少なかった。
- 5) 現在の体力に不満を感じている者は、男子51%、女子42%を示した。
- 6) 健康、体力の保持増進に努力しているものに、男子では、睡眠、運動、栄養、生活サイクルの順で、女子では、睡眠、栄養、生活サイクル、運動の順であり、これから実行しようとするものに男女とも逆の関係を示した。
- 7) 運動やスポーツへの期待するものは、男女とも体力の向上とストレスの解消をあげ、とくに、体力の向上に男子62%、女子56%を示した。
- 8) 運動を定期的に実施している者は、必ずしも多くなく男子38%、女子25%で、全く運動を実施していない者は、男子20%、女子36%も数えた。
- 9) 現在の運動（活動量）程度で不満を訴えている者は、男子44%、女子61%も占め、男女とも40%の者が、時間の不足をあげている点に注目される。
- 10) 栄養の摂取状態は、男子よりも女子に優れ、その評点は男子12点、女子15点であった。

以上、現在の体力や活動量に対して満足している者、あるいは運動やスポーツを通じて、体力の向上を期待している者は、男女ともいずれも約半数程度にすぎない点が注目された。

文 献

- 1) 文部省体育局：昭和54年度体力，運動能力調査報告書（1980）
- 2) 香川靖雄，西村薫子，佐東準子，所沢和代，村上郁子，岩田弘，太田拔徳，工藤快訓，武藤信治，手塚統夫：朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量，血清脂質，学業成績，栄養学雑誌，38(6)（1980）
- 3) 門田新一郎：学生の疲労感に関する研究保健の科学，22(7)，（1980）
- 4) 門田新一郎：朝食欠食の自覚的疲労症状とフリッカー値に及ぼす影響について，保健の科学，20(6)，（1972）
- 5) 水野忠文：受験と心身の歪みの問題，保健の科学，21(3)，（1979）
- 6) 武藤浩，飯田みち子，早川正市：学生の一における食事の回数について，保健の科学，23(3)，（1981）
- 7) 奥山清美，辻 祥子：食生活と健康に関する調査，保健の科学，23(3)，（1981）
- 8) 鈴木雅子，三谷琉子：学生における食生活と健康状態との関連性，栄養学雑誌，37(2)，（1979）
- 9) 田中信雄，千賀康利，黛 誠，辻田純三，堀 清記：大学生の体格，体型に及ぼす身体運動の影響，25(3)，（1980）
- 10) 辻 忠：大学生の生活時間調査，学報44，（1979）
- 11) 辻 忠：大学生の生活時間調査，大阪体育学研究，19，（1981）
- 12) 厚生省：国民栄養の現状，（1979）